

Relación entre las dimensiones del Burnout y los niveles de Mindfulness en docentes universitarios

Relationship between the dimensions of Burnout and levels of Mindfulness in university teachers

Relação entre as dimensões de Burnout e os níveis de Mindfulness em professores universitários

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.147>

 **Emely Daniela Dávila Sánchez**
edavila4@utmachala.edu.ec

 **Rosa Marianela Salamea Nieto**
rsalamea@utmachala.edu.ec

 **Mario Bryan Enriquez Campoverde**
menriquez4@utmachala.edu.ec

 **Karla Yaritza Belduma Cabrera**
kbelduma@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Recibido 2 de agosto 2024 / Aceptado 22 de agosto 2024 / Publicado 9 de septiembre 2024

RESUMEN

Este estudio examina la relación entre las dimensiones del burnout y los niveles de mindfulness en docentes universitarios de la Universidad Técnica de Machala, Ecuador. Utilizando el Maslach Burnout Inventory (MBI) y la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), se evaluaron el agotamiento emocional, la despersonalización, la realización personal y el mindfulness en una muestra de 189 docentes. Los resultados mostraron que niveles más altos de mindfulness están asociados con menor agotamiento emocional ($\rho = -0.472$, $p < 0.001$) y despersonalización ($\rho = -0.465$, $p < 0.001$), y mayor realización personal ($\rho = 0.588$, $p < 0.001$). Además, se identificaron diferencias significativas en estas variables según la edad, el género, el tipo de contrato, los años de experiencia y la carga horaria. Los hallazgos sugieren que el mindfulness puede ser una intervención eficaz para reducir el burnout y mejorar el bienestar de los docentes.

Palabras clave: Agotamiento emocional; Burnout; Despersonalización; Docentes universitarios; Mindfulness; Realización personal

ABSTRACT

This study examines the relationship between burnout dimensions and mindfulness levels in university professors at the Technical University of Machala, Ecuador. Using the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), emotional exhaustion, depersonalization, personal fulfillment, and mindfulness were assessed in a sample of 189 teachers. The results showed that higher levels of mindfulness are associated with less emotional exhaustion ($\rho = -0.472$, $p < 0.001$) and depersonalization ($\rho = -0.465$, $p < 0.001$), and greater personal fulfillment ($\rho = 0.588$, $p < 0.001$). In addition, significant differences were identified in these variables according to age, gender, type of contract, years of experience and workload. The findings suggest that mindfulness may be an effective intervention to reduce burnout and improve teacher well-being.

Key words: Emotional exhaustion; Burnout; Depersonalization; University teachers; Mindfulness; Personal fulfillment

RESUMO

Este estudo examina a relação entre as dimensões do burnout e os níveis de mindfulness em professores universitários da Universidade Técnica de Machala, Equador. Usando o Maslach Burnout Inventory (MBI) e a Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), exaustão emocional, despersonalização, realização pessoal e mindfulness foram avaliados em uma amostra de 189 professores. Os resultados mostraram que níveis mais altos de mindfulness estão associados a menos exaustão emocional ($\rho = -0,472$, $p < 0,001$) e despersonalização ($\rho = -0,465$, $p < 0,001$) e maior realização pessoal ($\rho = 0,588$, $p < 0,001$). Além disso, foram identificadas diferenças significativas nessas variáveis de acordo com idade, sexo, tipo de contrato, anos de experiência e carga horária. Os resultados sugerem que a atenção plena pode ser uma intervenção eficaz para reduzir o esgotamento e melhorar o bem-estar dos professores.

Palavras-chave: Exaustão emocional; Burnout; Despersonalização; Professores universitários; Mindfulness; Realização pessoal

INTRODUCCIÓN

El burnout, o síndrome de desgaste profesional, es una condición psicológica causada por la exposición prolongada a factores estresantes laborales, caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Coronel et al., 2023; Maslach y Jackson, 1981). Es prevalente en el ámbito educativo, afectando a docentes universitarios debido a altas demandas laborales y presión institucional (Tito-Huamani, Torres-Pecho, y Pérez-Palacios, 2022).

Asimismo, existen diversas teorías que logran explicar el burnout, una de las cuales es la teoría de la conservación de recursos de Hobfoll (1989), donde ocurre cuando se percibe una amenaza a recursos valiosos, mientras que el modelo de demandas-recursos laborales de Demerouti et al. (2001) postula que un desequilibrio entre demandas laborales y recursos disponibles puede conducir al burnout.

En cuanto al síndrome de burnout, este ha ganado relevancia entre los docentes universitarios debido a las crecientes exigencias profesionales y los desafíos asociados al entorno educativo, lo que impacta negativamente en su bienestar y desempeño. Este se atribuye a demandas laborales, presión institucional y falta de apoyo organizacional (García-Arroyo y Segovia, 2019; Fernández-Suárez et al., 2021). La falta de apoyo de colegas o superiores también contribuye a la

despersonalización y baja realización personal (González-Valero et al., 2019; Estrada et al., 2020).

En cuanto al mindfulness, es definido por Kabat-Zinn (1990) como la capacidad de estar presente y consciente sin juzgar, ha emergido como una intervención efectiva para mitigar el burnout. Además, esta práctica promueve la atención plena y la conciencia del momento presente, ha surgido como una estrategia prometedora para reducir los efectos del estrés crónico y mejorar la salud mental. Asimismo, las prácticas de mindfulness han demostrado mejorar la regulación emocional, la autoeficacia, y reduce el estrés (Amutio et al., 2020; Dobri et al., 2023; Deroche, 2021; Karunamuni y Weerasekera, 2019; Rogers, 2022).

Las intervenciones de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) son efectivas para reducir el estrés, mejorar la regulación emocional y aumentar la autoeficacia (Shapiro et al., 2019). La práctica regular de estas técnicas se asocia con mayor autocompasión, reduciendo la autocrítica y mejorando la percepción de autoeficacia (Hölzel et al., 2011; Soler et al., 2012); mientras que la práctica de mindfulness activa áreas cerebrales clave como la corteza cingulada anterior y prefrontal, mejorando el control de la atención y la regulación emocional (Moscoso y Lengacher, 2015; Tang, Hölzel y Posner, 2015).

De esta manera, las estrategias efectivas para reducir el burnout en docentes incluyen programas de mindfulness, desarrollo de competencias en autocompasión y promoción del apoyo organizacional (Shailaja et al., 2020; Pan y Liu, 2022; Maddock, 2024; Kowitarttawatee y Limphaibool, 2022). A pesar de la evidencia sobre los beneficios del mindfulness como una estrategia para mitigar el estrés y mejorar la calidad de vida, la relación entre burnout y niveles de mindfulness en docentes universitarios no ha sido suficientemente estudiada en Ecuador. Es por ello que esta investigación explora cómo cada dimensión del burnout se ve afectada por distintos niveles de mindfulness, ofreciendo una visión más detallada para intervenciones focalizadas en el ámbito educativo.

MÉTODO

Este estudio comprende un enfoque cuantitativo de alcance correlacional, su diseño fue no experimental y corresponde a un estudio de corte transversal, aplicando un análisis correlacional de los datos.

El estudio incluyó a 189 docentes de la Universidad Técnica de Machala, Ecuador, con edades entre 30 y 60 años. De estos, el 55% fueron hombres, el 44.4% mujeres y el 0.5% prefirió no decirlo. En cuanto a su posición laboral, el 51.3% eran titulares con nombramiento y el 48.7% contratados. La experiencia laboral variaba, con

un 9.5% reportando menos de 5 años, un 30.7% entre 5 y 10 años, un 39.7% entre 11 y 20 años, un 14.3% entre 21 y 30 años, y un 5.8% con más de 30 años. Sobre la dedicación a actividades no docentes, el 9% dedicaba menos de 10 horas, el 46% entre 10 y 20 horas, el 42.9% entre 31 y 40 horas y el 2.1% más de 40 horas. En cuanto a la carga horaria docente, el 2.6% reportó menos de 10 horas, el 43.4% entre 10 y 20 horas, el 49.7% entre 31 y 40 horas y el 4.2% más de 40 horas.

Los permisos necesarios se obtuvieron del Vicerrectorado de Investigación. Los instrumentos se aplicaron a través de formularios de Microsoft durante cuatro semanas. Se explicó a los participantes la naturaleza y objetivos del estudio, asegurando la voluntariedad y confidencialidad de su participación, en línea con los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Además, se proporcionó información sobre el uso y manejo de los datos y se les ofreció la posibilidad de acceder a los resultados del estudio.

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, para lo cual se utilizaron dos instrumentos, el primero de ellos es el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), que mide tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo, lo cual permite evaluar el nivel de agotamiento laboral. En este estudio se empleó la versión en español validada por Seisdedos (1997). Además, se utilizó la Escala MASS (Mindful Attention Awareness Scale) para medir la atención

y conciencia plena en los participantes, con una versión validada en español por Soler et al. (2012). Esta escala mide el mindfulness disposicional, es decir, la frecuencia con la que una persona está atenta y consciente de sus experiencias del momento presente. La versión española de la MAAS ha demostrado excelentes propiedades psicométricas, con alta consistencia interna ($\alpha = 0.89$) y validez convergente con otras medidas de mindfulness (Soler et al., 2012).

Los datos fueron analizados utilizando el programa SPSS-29.0. Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos de las variables principales para caracterizar los niveles de cansancio emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness en los docentes universitarios. La prueba de Kolmogorov-Smirnov indicó que las variables no presentaban una distribución normal ($p < .001$), por lo que se emplearon pruebas no paramétricas para el análisis de los resultados. Se utilizaron dos pruebas principales: Kruskal-Wallis para comparar grupos independientes y detectar diferencias en agotamiento emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness en función de

características sociodemográficas como edad, género, tipo de contrato, años de experiencia, horas dedicadas a otras actividades y carga horaria. También se utilizó el Rho de Spearman para analizar la relación entre las variables de cansancio emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness.

RESULTADOS

En cuanto a los resultados del Inventario de Burnout de Maslach, se identificó que la media en la variable de cansancio emocional fue de 7.9101, indicando niveles relativamente bajos de agotamiento emocional entre los participantes. La media en despersonalización fue de 2.7778, sugiriendo una baja tendencia a la despersonalización. En la realización personal, la media fue de 42.4127, mostrando altos niveles de satisfacción personal en el trabajo. Los resultados de la escala MASS mostraron que la media en la variable de mindfulness fue de 74.30069, reflejando una alta capacidad de atención y conciencia plena entre los docentes universitarios.

Tabla 1. Descriptivos de burnout y mindfulness en docentes universitarios.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Cansancio Emocional	0	49	7.9101	9.86868
Despersonalización	0	24	2.7778	4.10414
Realización Personal	6	48	42.4127	6.31690
Mindfulness	15	89	74.3069	6.31690

Asimismo, se utilizó la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para analizar las diferencias existentes entre el cansancio emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness según diversas características

sociodemográficas, tales como Edad, Género, Tipo de Contrato, Años de Experiencia, Horas Dedicadas a Otras Actividades y Carga Horaria Tabla 2.

Tabla 2. Cansancio emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness según tipo de contrato, género y edad.

Variable	Grupos	Estadístico H	gl (df)	p
Cansancio Emocional	Edad	13,148a	4	.011
	Género	6,392a	2	,041
	Tipo de Contrato	,065a,b	1	,799
	Años de Experiencia	5,135a	4	,274
	Horas en Otras Actividades	9,630a	3	,022
	Carga Horaria	9,750a	3	,021
Despersonalización	Edad	7,777a	4	,100
	Género	3,561a	2	,169
	Tipo de Contrato	,294a,b	1	,588
	Años de Experiencia	6,300a	4	,178
	Horas en Otras Actividades	11,979a	3	,007
	Carga Horaria	6,516a	3	,089
Realización Personal	Edad	13,130a	4	,011
	Género	1,026a	2	,599
	Tipo de Contrato	,007a,b	1	,932
	Años de Experiencia	12,419a	4	.014
	Horas en Otras Actividades	8,888a	3	,031
	Carga Horaria	11,209a	3	,011
Mindfulness	Edad	6,990a	4	0,136
	Género	3,378a	2	,185
	Tipo de Contrato	,132a,b	1	,716
	Años de Experiencia	10,274a	4	,036
	Horas en Otras Actividades	2,041a	3	,564
	Carga Horaria	6,164a	3	,104

Cansancio Emocional: En cuanto a la edad, se encontraron diferencias significativas $H_4 = 13,148a$, $p = 0.011$, observándose menor cansancio emocional en docentes de 30-39 años y 40-49 años, y mayor en docentes de 50-59 años y mayores de 60 años. En términos de género, también se encontraron diferencias significativas $H_2 = 6,392a$, $p = 0.041$, con mayor cansancio emocional en participantes femeninas. No se identificaron diferencias significativas según el tipo de contrato $H_1 = 0,065a,b$, $p = 0.799$ ni según los años de experiencia $H_4 = 5,135a$, $p = 0.274$. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en función de las horas dedicadas a otras actividades $H_3 = 9,630a$, $p = 0.022$, indicando mayor cansancio emocional en aquellos con más de 40 horas dedicadas a otras actividades y menor en aquellos con 10-20 horas. Respecto a la carga horaria, se observaron diferencias significativas $H_3 = 9,750a$, $p = 0.021$, demostrando mayor cansancio emocional en docentes con más de 40 horas de carga horaria y menor en aquellos con 10-20 horas.

Despersonalización: En términos de horas dedicadas a otras actividades, se evidenciaron diferencias significativas $H_3 = 6,516a$, $p = 0.007$, con mayor despersonalización en docentes que dedican menos de 10 horas a otras actividades y menor en aquellos con 31-40 horas.

Realización Personal: Para la variable de edad, se encontraron diferencias significativas $H_4 = 13,130a$, $p = 0.011$, con menor realización personal en participantes de 40-49 años y 50-59 años, y

mayor en participantes menores de 30 años, de 30-39 años y mayores de 60 años. También se observaron diferencias significativas según los años de experiencia $H_4 = 12,419a$, $p = 0.014$, con mayor realización personal en participantes con menos de 5 años de experiencia y menor en aquellos con 5-10 años. Respecto a las horas dedicadas a otras actividades, se identificaron diferencias significativas $H_3 = 8,888a$, $p = 0.031$, mostrando mayor realización personal en docentes con 31-40 horas dedicadas a otras actividades y menor en aquellos con menos de 10 horas y entre 10-20 horas. En cuanto a la carga horaria, se encontraron diferencias significativas $H_3 = 11,209a$, $p = 0.011$, con mayor realización personal en docentes con 10-20 horas de carga horaria y menor en aquellos con 31-40 horas.

Mindfulness: Se identificaron diferencias significativas según los años de experiencia docente $H_4 = 10,274a$, $p = 0.036$), observándose mayores niveles de mindfulness en docentes con menos de 5 años de experiencia y más de 30 años de experiencia, y menores niveles en aquellos con 5-10 años, 11-20 años y 21-30 años de experiencia.

Relación entre Variables de Cansancio Emocional, Despersonalización y Mindfulness

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar las relaciones entre las variables de cansancio emocional, despersonalización, realización personal y mindfulness.

El análisis mostró que el cansancio emocional correlaciona de forma positiva y significativa con la despersonalización ($\rho=0.338^{**}$, $p<0.001$). Además, se encontró una relación negativa y significativa entre el cansancio emocional y la realización personal ($\rho=-0.384^{**}$, $p<0.001$), así como entre el cansancio emocional y el mindfulness ($\rho=-0.472^{**}$, $p<0.001$).

La despersonalización también presentó una relación negativa y significativa entre la realización personal ($\rho=-0.485^{**}$, $p<0.001$) y el mindfulness ($\rho=-0.465^{**}$, $p<0.001$). Por último, se identificó una relación positiva y significativa entre la realización personal y el mindfulness ($\rho=0.588^{**}$, $p<0.001$).

Estos resultados indican que los docentes con mayor cansancio emocional tienden a exhibir mayores niveles de despersonalización. Asimismo, un mayor cansancio emocional está asociado con menores niveles de realización personal y mindfulness. Los docentes con puntuaciones altas en despersonalización tienden a tener una menor realización personal y niveles más bajos de mindfulness. Por otro lado, mayores niveles de realización personal se asocian con un mayor mindfulness en los participantes.

Tabla 3. Correlación entre variables cansancio emocional, despersonalización y mindfulness.

		Cansancio Emocional	Despersonalización	Realización Personal	Mindfulness
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,338**	-,384**	-,472**
	Sig. (bilateral)	.	<,001	<,001	<,001
	N	189	189	189	189
Despersonalización	Coefficiente de correlación	,338**	1,000	-,485**	-,465**
	Sig. (bilateral)	<,001	.	<,001	<,001
	N	189	189	189	189
Realización Personal	Coefficiente de correlación	-,384**	-,485**	1,000	,588**
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001	.	<,001
	N	189	189	189	189

****.** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran importantes relaciones entre las dimensiones del burnout y los niveles de mindfulness en docentes universitarios de la Universidad Técnica de Machala. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que resaltan el impacto positivo del mindfulness en la mitigación del burnout y la mejora del bienestar docente (González-Valero et al., 2019; Pan y Liu, 2022). El burnout, definido como un estado de agotamiento físico y emocional provocado por el trabajo excesivo y las demandas insostenibles (Freudenberger, 1974; Maslach y Jackson, 1981), es particularmente prevalente en el entorno educativo, donde las altas cargas de trabajo y la presión constante reducen los recursos emocionales y cognitivos de los docentes (Fernández-Suárez et al., 2021).

Uno de los hallazgos clave es la relación negativa significativa entre el cansancio emocional y los niveles de mindfulness ($\rho = -0.472$, $p < 0.001$). Los docentes con mayores niveles de mindfulness tienden a experimentar menos cansancio emocional, sugiriendo que el mindfulness actúa como un amortiguador contra el agotamiento emocional al fomentar una mayor conciencia y aceptación de las experiencias presentes sin juicio (Castañeda-Santillán y Sánchez-Macías, 2022). Esta práctica puede reducir la reactividad emocional y mejorar la capacidad para manejar el estrés docente (Coronel et al., 2023).

Además, se encontró una relación negativa significativa entre despersonalización y mindfulness ($\rho = -0.465$, $p < 0.001$). La despersonalización, que implica actitudes distantes hacia los estudiantes, disminuye con niveles altos de mindfulness. Esto coincide con estudios previos que sugieren que el mindfulness mejora la empatía, reduciendo la despersonalización (Shailaja et al., 2020). Mantenerse presente y comprometido puede contrarrestar la tendencia a despersonalizar, esencial para relaciones saludables en el ámbito educativo.

La relación positiva significativa entre la realización personal y el mindfulness ($\rho = 0.588$, $p < 0.001$) destaca el impacto positivo del mindfulness en la percepción de satisfacción personal en el trabajo docente. Los docentes con altos niveles de mindfulness informan mayor realización personal, sugiriendo que el mindfulness ayuda a encontrar un mayor significado y propósito en su trabajo (Tito-Huamani et al., 2022). La atención plena facilita una mayor apreciación de los aspectos positivos de la enseñanza y fomenta una sensación de logro profesional.

El análisis de diferencias según características sociodemográficas reveló patrones interesantes. Se encontraron diferencias significativas en el cansancio emocional ($H(4) = 13.148$, $p = 0.011$) y la realización personal ($H(4) = 13.130$, $p = 0.011$) según la edad. Los docentes más jóvenes (<30 años) reportaron niveles más bajos de cansancio emocional y mayores niveles de realización

personal. Duarte et al. (2022) descubrieron que la mayoría de los individuos con burnout tenían entre 36 y 50 años. Esto es contrario a un estudio con 262 docentes realizado en Perú, donde se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-GS) y se encontró baja prevalencia de burnout, con el 79.4% reportando bajos niveles de agotamiento y cinismo, y un 46.6% exhibiendo alta eficacia profesional. El género y la edad fueron predictores significativos del burnout, siendo más común en hombres mayores de 54 años (Tito-Huamani, Torres-Pecho, y Pérez-Palacios, 2022). Asimismo, Coronel et al. (2023) determinaron que la mayor incidencia de burnout se observó en educadores entre 36 y 50 años. Por otro lado, Lugo (2019) reveló que la mayoría de los participantes con burnout tenían entre 23 y 32 años. Peres et al. (2021) concluyeron que la edad inferior a 40 años predispone al burnout. La discrepancia en estos hallazgos podría explicarse por la variabilidad en la definición de rangos de edad. Sin embargo, se percibe una tendencia general donde la incidencia del burnout aumenta con la edad.

En cuanto al género, se identificaron diferencias significativas ($H(2)=6.392$, $p=0.041$), mostrando mayor cansancio emocional en mujeres. En la literatura, los niveles de agotamiento laboral en mujeres fueron significativamente más altos que en hombres (Aslan-Gördesli, 2022). No obstante, otra investigación menciona que los hombres presentan un mayor índice de burnout en relación con las mujeres (Tito-Huamani,

Torres-Pecho, y Pérez-Palacios, 2022). Además, en la Facultad de Ciencias Médicas de UNIANDES-Ecuador, un estudio reveló que el 94.2% de los docentes mostraron una inclinación a desarrollar burnout, mientras que el 5.8% ya lo habían presentado. Factores como el sexo femenino y problemas con compañeros o superiores, fueron vinculados al burnout. Los autores concluyeron que es fundamental implementar seguimiento psicológico frecuente (Silva et al., 2022).

Se encontraron diferencias en realización personal ($H(4)=12.419$, $p=0.014$) y mindfulness $H(4)=10.274$, $p=0.036$ según los años de experiencia, reportando mayores niveles en docentes con menos de 5 años de experiencia. Estos datos contrastan con otros resultados que indican que cuanto menos trabaja un profesor, mayor es el nivel de cinismo y menor la realización personal (Kurapova y Lezhnina, 2020).

También se observaron diferencias significativas en el cansancio emocional $H(3)=9.630$, $p=0.022$ y despersonalización $H(3)=6.516$, $p=0.007$ según las horas dedicadas a otras actividades; y en el cansancio emocional $H(3)=9.750$, $p=0.021$ según la carga horaria. Los docentes con mayores cargas horarias y más horas en actividades no docentes reportaron mayores niveles de cansancio emocional y despersonalización. Esto sugiere que la sobrecarga laboral y la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal exacerban el burnout (Llorens y Salanova, 2014).

Es esencial implementar estrategias de apoyo laboral y manejo del estrés para prevenir el burnout (Baptista et al., 2019; Araque-Salazar y Moreno-Cazar, 2019; Benavides y Benavides, 2021). Abordar estos problemas de manera integral y evaluar los efectos a largo plazo en diversos contextos educativos también es fundamental (Castillo et al., 2023; DiCarlo, Meaux y LaBiche, 2019).

Tomando en consideración lo anterior, la teoría de la conservación de recursos (Hobfoll, 1989) y el modelo de demandas-recursos laborales (Demerouti et al., 2001) proporcionan un marco teórico para entender cómo el desequilibrio entre demandas laborales y recursos personales puede llevar al burnout. En este contexto, el mindfulness surge como un recurso personal crucial que puede ayudar a los docentes a gestionar el estrés y mantener un equilibrio emocional saludable.

Los hallazgos tienen importantes implicaciones prácticas para la gestión del bienestar docente. La integración de programas de mindfulness en el desarrollo profesional y el apoyo psicológico puede ser una estrategia efectiva para reducir el burnout. Estos programas respaldan la importancia de la atención plena y la autoeficacia en la gestión del aula para promover un entorno laboral más saludable (Aslan-Gördesli, 2022). Moyano et al., (2021) encontraron que el mindfulness está asociado con mayor autoeficacia y menor propensión al burnout en docentes. Las intervenciones basadas en mindfulness, como

el programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y burnout, y mejorar el bienestar general de los docentes (Carvalho et al., 2021).

CONCLUSIONES

El estudio demuestra que existe una relación negativa significativa entre la práctica del mindfulness y las dimensiones del burnout, específicamente el agotamiento emocional y la despersonalización. Los docentes con mayores niveles de mindfulness tienden a experimentar menos agotamiento emocional y despersonalización, destacando el potencial del mindfulness para mitigar los efectos negativos del estrés laboral en el ámbito educativo, lo cual inciden positivamente en el desempeño de los docentes universitarios y por ende impacta en la excelencia del sistema educativo.

Futuras investigaciones deberían considerar el uso de diseños longitudinales y métodos mixtos para corroborar y ampliar estos hallazgos, permitiendo una mejor comprensión de las relaciones causales entre el burnout y el mindfulness. Adicionalmente, se deberían examinar los impactos de factores institucionales y de políticas educativas en el burnout y el mindfulness, proporcionando una perspectiva más amplia y comprensiva sobre cómo mejorar el bienestar docente a nivel organizacional.

Estos esfuerzos podrían guiar la implementación de programas de desarrollo profesional enfocados en mindfulness, con el objetivo de reducir el burnout y mejorar el bienestar emocional de los docentes, fomentando así un entorno educativo más saludable y productivo.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Amutio, A., López-González, L., Oriol, X y Pérez-Escoda, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación- meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychologica*, 19. <https://acortar.link/EFmigf>
- Araque-Salazar, M y Moreno-Cazar, W (2019). ¿Burnout? Un estudio a un grupo de docentes de la carrera de finanzas y auditoria. *Economía y Negocios*, 10(2), 28-43. <https://acortar.link/FVSD7I>
- Aslan-Gördesli, M. (2022). Mindfulness in Teaching and Job Burnout: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 551–560. <https://acortar.link/8A3H4K>
- Baptista, M., Soares, T., Raad, A y Santos, L. (2019). Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(1), 564-570. <https://acortar.link/icFR4p>
- Benavides, L y Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 207-215. <https://acortar.link/gTlevj>
- Castañeda-Santillán, L y Sánchez-Macías, A. (2022). Satisfacción laboral y burnout en personal docente. *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 12(24), 230-246. <https://acortar.link/D3pQFA>
- Castillo, J., Ballesteros, M., Valle, M., Farroñán, E., Valle-Palomino, N., Segundo, M., y Rodríguez, J. (2023). Resilience and Burnout Syndrome as Perceived by University Faculty in Lambayeque, Peru. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12. <https://acortar.link/OIYADV>
- Coronel-Zubiate, F., Pereyra, O., Díaz, Y., Salazar, O y Rojas, J. (2023). Burnout Syndrome in Teachers of Health Sciences in Chachapoyas. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review/ Revista Internacional de Humanidades*, 21(2), 237-244. <https://acortar.link/RYC1jz>
- de Carvalho, J., Oliveira, S., Roberto, M., Gonçalves, C., Bárbara, J., de Castro, A y Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a mindfulness-based intervention for teachers: A study on teacher and student outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719-1732. <https://acortar.link/SCRXoY>
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., y Schaufeli, W. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499. <https://acortar.link/qVodT4>
- Deroche, M. (2021). Mindful wisdom: The path integrating memory, judgment, and attention. *Asian Philosophy*, 31(1), 19-32. <https://acortar.link/qVodT4>
- DiCarlo, C., Meaux, A y LaBiche, E. (2019). Exploring mindfulness for perceived teacher stress and classroom climate. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 485-496. <https://acortar.link/ZZRmae>
- Dobri, M., Voinea, A., Marcu C., Elkan, E., Rădulescu, I., Nechita, P. (2023). Mindfulness: a psychotherapeutic method of acceptance and centering of the mental framework. <https://acortar.link/I3dKpM>
- Duarte, I., Pinho, R., Teixeira, A., Martins, V., Nunes, R., Morgado, H., y Serrão, C. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of

- healthcare workers during the first wave in Portugal: a cross-sectional and correlational study. *BMJ open*, 12(12), e064287. <https://acortar.link/MGG6u4>
- Estrada, E; Gallegos, N. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. <https://acortar.link/zbO93B>
- Fernández-Suárez, I., García-González, M., Torrano, F y García-González, G. (2021). Study of the prevalence of burnout in university professors in the period 2005–2020. *Education Research International*, 2021(1), 7810659. <https://acortar.link/AL7IIF>
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165. <https://acortar.link/vYf6jU>
- García-Arroyo, J y Segovia, A. (2019). Work overload and emotional exhaustion in university teachers: Moderating effects of coping styles. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1-12. <https://acortar.link/0kRWg6>
- González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M y Ubago-Jiménez, J. (2019). Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 13-22. <https://acortar.link/1FDpYN>
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://acortar.link/WVE000>
- Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D y Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://acortar.link/rysqw5>
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta. <https://acortar.link/aj1ui7>
- Karunamuni, N y Weerasekera, R. (2019). Theoretical foundations to guide mindfulness meditation: A path to wisdom. *Current Psychology*, 38, 627-646. <https://acortar.link/oQ85FU>
- Kowitarttawatee, P y Limphaibool, W. (2022). Fostering and sustaining teacher resilience through integration of eastern and western mindfulness. *Cogent Education*, 9(1), 2097470. <https://acortar.link/p0imo5>
- Kurapova, I. y Lezhnina, L. (2020). University professors' professional burnout and its. *Proceedings of SOCIOINT*, 2020(7th). <https://acortar.link/ml7Kgt>
- Llorens-Gumbau, S y Salanova-Soria, M. (2014). Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burnout Research*, 1 (1), 3-11. <https://acortar.link/Z4dbOI>
- Lugo-Rodríguez, J. (2019). Síndrome de Burnout: factores asociados en médicos de un hospital tipo III. *Revista digital de postgrado*, 8(1), e158-e158. <https://acortar.link/NBEC9S>
- Maddock, A. (2024). Testing Mindfulness Mechanisms of Action on the Stress and Burnout of Social Workers. *Mindfulness*, 15(5), 1149-1161. <https://acortar.link/ZFzXxG>
- Maslach, Cy Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. <https://acortar.link/gHyOCm>
- Moscoso, S y Lengacher, A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapiabasada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233. <https://acortar.link/CEyzjs>
- Moyano, N., Perez-Yus, M., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., Valle, S y Montero-Marin, J. (2021). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *Current Psychology*, 42(14), 11719-11732. <https://acortar.link/uCU3Fg>

- Pan, M y Liu, J. (2022). Chinese English as a foreign language teachers' wellbeing and motivation: the role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 13, 906779. <https://acortar.link/F9EfPr>
- Peres, L., Dos Santos, J., da Silva, L., Cezar, I., de Abreu, J., de Cerqueira, V y Meira, C. (2021). Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 19(2), 151. <https://acortar.link/IFbVVP>
- Rogers, S. (2022). Mindfulness. In *The Mindful Law Student* (pp. 69-88). Edward Elgar Publishing.r. <https://acortar.link/Idi53m>
- Shailaja, M., Vijaya, R., Susmitha, G., Lokanadaha G. (2020). A Study on Professional Burnout of University Teachers with respect to their Intra and Interpersonal Interactions. *JETIR*. <https://acortar.link/aOAfhA>
- Silva, M., Andrea, P., Mejia, P., Mishel, D y Liseth, V. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias Médicas UNIANDES. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 13-17. <https://acortar.link/Z8Ev47>
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., Perez, V. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas De Psiquiatría*, 40(1), 19–26. <https://acortar.link/HD1c6G>
- Tang, Y., Hölzel, B y Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://acortar.link/NgXvEJ>
- Tito-Huamani, P., Torres-Pecho, M y Pérez-Palacios, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-81. <https://acortar.link/QQbqku>